

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 34 (1944)
Heft: 11

Rubrik: Rezepte

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sardinen und Thon

für fleischlose Tage



Beim üblichen Konsum der Fischkonserven in der Form von Hors-d'œuvre wird in der Regel das Öl der Sardinen nicht genügend ausgewertet. Auch stellen sich diese Platten bei den heutigen Preisen sehr teuer. Folgende Rezepte werden daher mancher Hausfrau Anregung zu nahrhaften und preislich nicht zu teuren neuen Gerichten mit Fischkonserven geben. Diese Speisen werden vor allem für die fleischlosen Tage eine angenehme Abwechslung bringen. Da alle Speisen, bei deren Zubereitung Sardinen verwendet wurden, einen ausgesprochenen Fischgeschmack haben, können allfällige Resten nicht mit anderen Resten oder in Suppen verwertet werden.

Kartoffelscheiben mit Sardinen oder Thon. Grosse Kartoffeln kochen, in 1—1½ cm dicke Scheiben schneiden. 60 g Mehl, 5 g Salz und 5 dl Milch glatt anrühren und zu einem dicken Brei kochen, bis er sich von der Pfanne löst. Nach dem Erkalten einweichendes Trockenei begeben. Thon oder

Sardinen auf Kartoffelsockel. Aus einem festen Kartoffelstock Sockel von ungefähr 2 cm Dicke und 6 cm Breite auf eingefettetem Blech formen. Die Sardinen der Länge nach halbieren und nebeneinander auf den Sockel legen, mit Zitronensaft oder etwas Essig beträufeln; mit dem Büchsenöl

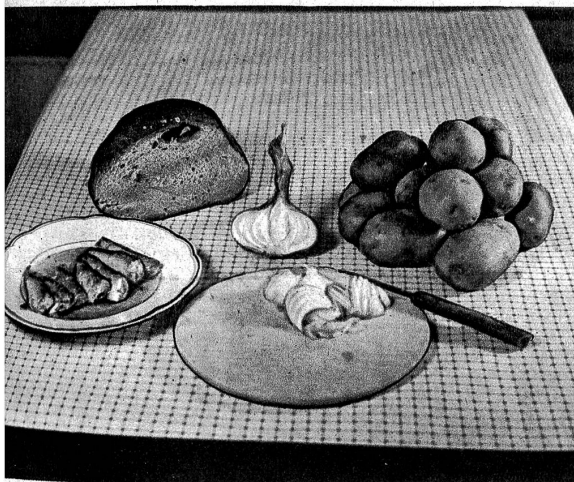
Erbsgriess-, Mais-, Hirse- oder Reisschnitten, eventuell Brotscheiben den gleichen Dienst tun.

Sardinen- oder Thonauflauf. 1 dl Milch, 4 dl Brühe, 2 Esslöffel Mehl (oder 1 Essl. Mehl und zwei kleine, rohe Kartoffeln), 150 bis 200 g Paniermehl, 1 Büchse Sardinen oder Thon, 1 Ei.

Gemüsebrühe oder Bouillon mit der Milch aufsetzen. Mehl anrühren und einlaufen lassen. Eventuell rohe Kartoffeln hineinreiben. Aufkochen und gut würzen, mit etwas Essig abschmecken. Die Sauce mit Paniermehl dick machen und erkalten lassen. Die Sardinen oder den Thon mit einer Gabel fein zerdrücken, das Sardinenöl (bei Thon etwas Öl) sowie das Eiweiß zum Paniermehl geben. Das Eiweiss zu Schnee schlagen und gut unter die Masse mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen und bei mittlerer Hitze ungefähr 20—30 Minuten backen.

Gratinierte Sardinen oder Thon. Thon oder Sardinen in eine Auflaufform geben und mit einer gedämpften Sauce (Mehl im Sardinenöl dämpfen) übergiessen, backen. Auch Tomatensauce eignet sich gut dazu. Zu gesottenen Kartoffeln servieren.

Falsche Mayonnaise. Öl der Sardinen einer weissen Sauce nach dem Erkalten begeben, mit Sardinenteilchen bereichern, mit Essig oder Zitrone würzen. Zu geschwellten Kartoffeln geben.



Sardinen mit einer Gabel zerdrücken, beifügen und sehr gut mischen. Diese Masse auf die Kartoffelscheiben streichen. Im Sardinenöl in der Omelettenpfanne (zuerst die bestrichene Seite) oder im Ofen braten.

Gebatene Sardinen. Die Sardinen sorgfältig aus der Büchse nehmen, der Länge nach voneinander lösen, Rückgrat entfernen. Das Öl der Büchsen heiss machen und die Fischlein beidseitig sorgfältig anbraten. Zu Kartoffelpfluten, Kartoffelbrei, Hirsebrei, Hörnli oder Reis schmecken diese sehr gut. Die Gerichte können mit dem restlichen Öl überschmelzt werden.

Gemüsejulienne mit Sardinen. 200 Gramm Trockenjulienne mit kochendem Wasser überbrühen und ungefähr 2 Stunden quellen lassen, abgiessen. Das Gemüse im Öl der Sardinen mit fein zerschnittenen Zwiebeln andämpfen. Etwas Mehl darüber streuen, mit dem Einweichwasser ablöschen, weichkochen, würzen. Die Sardinen beim Anrichten der Länge nach halbiert auf das Gemüse legen.

Sockel und Fischchen überpinseln und im Ofen oder in der Omelettenpfanne backen. Zu Salat oder gut gewürzter Sauce essen.

An Stelle der Kartoffelsockel können

Salat aus Sardinen oder Thon oder gemischt mit Kartoffeln oder Hülsenfrüchten (weisse Bohnen, Linsen), oder Reis, oder Gemüse (mit grünen Erbsen, Sellerie- und Rüebliwürfeln, besonders aber auch mit Tomaten, Gurken, Zuchetti) schmecken vorzüglich. Werden Sardinen verwendet, so soll das Öl der Büchse gebraucht werden.

